

● روبرت نول

في خطبتي الجمعة من الحرمين الشريفين :

ابن حميد : يسر إهدى معارفه الإسلام الفاضلة ابن زاحم : طلب العفو خير ما يقوله المسلم في ليلة القدر

مكة المكرمة والمدينة المنورة - واس

دعا فضيلة الشيخ صالح بن حميد أمام وخطيب المسجد الحرام - في خطبة الجمعة أمس - دعا المسلمين إلى تكبر فروس وعبر معركة بدر الكبرى وما حمله من ضر وعزة للأمام والمسلمين .



● الأمير سعود بن عبدالمحسن يودع رئيس جزر القمر لدى مغادرته للمملكة .

رؤساء المجالس البلدية بجنوب الأردن ينوهون بمساعدات هيئة الأمانة الإسلامية

عمان - واس - أعرب عدد من رؤساء المجالس البلدية والقروية في محافظات جنوب الأردن : (الكرك وعمان والطفلة) عن شكرهم وتقديرهم لمبادرة هيئة الأمانة الإسلامية الخيرية لمساعدة المجالس البلدية والقروية في المحافظات الثلاث .

وأشاروا في تصريحات صحفية في عمان إلى أن مبادرة الهيئة لتجديد وتطوير المجالس البلدية والقروية في المحافظات الثلاث، تساهم في تحسين الخدمات المقدمة للمواطنين، وتعد خطوة مهمة في مسيرة التنمية المحلية، حيث تساهم في تحسين البنية التحتية، وتوفير الخدمات الأساسية، وتحسين مستوى المعيشة للمواطنين.

وأشاروا إلى أن الهيئة تساهم في تحسين البنية التحتية، وتوفير الخدمات الأساسية، وتحسين مستوى المعيشة للمواطنين. كما تساهم في تحسين البنية التحتية، وتوفير الخدمات الأساسية، وتحسين مستوى المعيشة للمواطنين.

أكثر من ٢ مليون ريال زيادة في إيرادات جمعية البر بالشرقية

الدمام - واس - بلغت مصروفات جمعية البر الخيرية بالمنطقة الشرقية العام الماضي المئتي ثمانية وعشرين مليوناً و ٤٠٠ ألف و ٤٠٠ ريالاً، بزيادة عن العام الذي سبقه بمقدار خمسة ملايين و ١٥٠ ألف و ٦٦ ريالاً .

وأشار تقرير جمعية البر الخيرية بالمنطقة الشرقية أن إيرادات الجمعية للعام الماضي بلغت ٢٨ مليوناً و ٤٠٠ ألف و ٤٠٠ ريالاً، بزيادة عن العام الذي سبقه بمقدار خمسة ملايين و ١٥٠ ألف و ٦٦ ريالاً .

إلى رحمة الله

انتقل إلى رحمة الله الشيخ/ ناصر القرني والد الأستاذ/ هزاع بن ناصر القرني عضو مجلس إدارة نادي مكة المكرمة للقوسية يوم الجمعة الموافق ١٤١٠/٩/١٨ هـ .

مرحباً بكم في
المسابقة الكبرى
بمركز عطا الله التجاري السكني
ومركز الفاه
وجميع المعارض بالمركز
طوال شهر رمضان المبارك

بال تعاون مع
الخليفة للسيارات
الموزع الوحيد المعتمد
لسيارات دايو بمكة المكرمة
والشركة الأهلية للتسويق المحدودة

دايو
الجائزة الأولى
سيارة

بالإشتراك مع الخطوط السعودية
والشركة الوطنية المغربية للسياحة

بالإضافة إلى العديد من
الجوائز القيمة بانتظاركم
طريقة المسابقة
والجوائز معروضة
بمساحة المركز

سيتم الاعلان عن الفائزين في الصحف المحلية
مركز عطا الله التجاري السكني
مكة المكرمة - طريق الدمام - هاتف ٥٥٨٥٥٢١

اسواق رمضان

شركة عطا الله التجارية
مكة المكرمة - طريق الدمام - هاتف ٥٥٨٥٥٢١

ثلج الكعكي
مكة المكرمة

ثلج صحي ونقي
ثلج مكعبات معبأة أكياس
١٠ كيلون

كارفن
carven
مكة المكرمة

مكة
مكة المكرمة

مخابز وحلويات بدر الآلية

يشهد أن تقدم المواطنين الكرام جميع لوازم الشهر المبارك

الكعك أبو الجحر
"الحبة"
والحلويات العربية
والأفريقية

جميع متطلبات الأسرة من
الكعك والحلويات والخبز
يتميز بأصنافها من أجود
المكونات المحلية، وتتميز
للحلاوة والمذاق
بأسعار مناسبة

الخليفة للسيارات
الموزع المعتمد والوحيد بمكة المكرمة لسيارات

دايو
DAEWOO

قطع الغيار والصيانة متوفرة
ورشة متطورة وحديثة
بمكة المكرمة

عضوية مجاها
الشركة العربية لخدمات السيارات

الورشة : شارع الحج - المنطقة الصناعية
هاتف : ٥٢٤٩٦٦

صناعات الكعكي
روتس مخيمات المياه الإيطالية

صناعات الكعكي
روتس مخيمات المياه الإيطالية

صناعات الكعكي
روتس مخيمات المياه الإيطالية

صناعات الكعكي
روتس مخيمات المياه الإيطالية

مؤسسة اسمايل هارون دهلوي
ismail haroon dehlawi est.

قسم المفروشات

مكة - العزيزية - ت. ٥٥٨٣٨١
الطائف - السلامة - ت. ٧٢٦٩٨٤
جدة - شريك للطاير - ت. ٥٥٨٣٨١

طوال شهر رمضان المبارك

اليمامة

Al Yamamah

التجاري

مركز

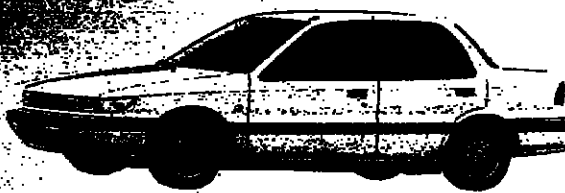
يقدم.. مسابقة شهر رمضان المبارك
أكثر من ٣٠٠ جائزة وهدية قيمة في انتظاركم

ثلاجات كهربائية
ماكينات خياطة
سبائك ذهب
أطقم كنب



سيارات
تليفزيونات
قيديوهات
مسجلات كاسيت

أطقم ذهب
ومجوهرات



عطور / أنشآت / مفروشات / هدايا أخرى قيمة

أمامك أكثر من فرصة للفوز
بأحدى الجوائز الثمينة

الجوائز المقدمة :

- سيارات ٢
- سبائك ذهب ١٠٠
- ماكينة خياطة ١٥٠
- طقم زهرة ومجوهرات ١٥٠
- طقم كنب ٢
- تليفزيون ملون ١٥
- قيديو ١٥
- ثلاجة كهربائية ١٥
- غسالة ملابس ١٥
- طقم عطور ١٥
- صندوق لعب أطفال ١٥
- مسجل كاسيت ١٥
- مكواة كهربائية ٢٠

وهدايا أخرى متنوعة :

- مفروشات العمار
- بنادق الألعاب
- محمود سعيد للعطور
- خالد سنان للتجارة
- مكائن سيارات هوندا

الجهات المشاركة :

- مركز اليمامة التجاري
- شركة باخشيت
- مؤسسة عادل باعني
- للزهر والمجوهرات مملكة وطاقم
- معرض ١٦٨ / ١٦٩
- مؤسسة العيساني للتجارة
- مكائن سيارات ميرسيديس
- السميلع للذهب والمجوهرات
- معرض ١٥٠ / ١٤٩
- منصور بنت غامسة
- للزهر والمجوهرات
- معرض ١٤ / ١٣ / ١٢
- مفروشات العمار
- بنادق الألعاب
- محمود سعيد للعطور
- خالد سنان للتجارة
- مكائن سيارات هوندا

يتم الاعلان عن أسماء الفائزين بالصحف المحلية ودخول المركز

مركز اليمامة التجاري

إسم افترن بالذهب والمجوهرات

جدة : الصحيفة / شارع السنين / تليفون : ٦٤٤٤٨٨٦

بجدة : ٢٣ شارع

الكتاب السعودي والمعارض الدولية

جدة - في إطار الجهود المبذولة لتنظيم وتنشيط مشاركة المملكة في معرض الكتاب العربي والدولية حتى تحقق الأهداف الإيجابية في التعريف بواقع التطور الثقافي بالمملكة فقد أدارت المطبوعات بوزارة الإعلام بكتابية إلى عدد من دور النشر المحلية لمعرفة مقترحاتهم وأرائهم حول هذا الموضوع .

وقد تمت دعوة ثمانية للاعلان والملائكة العامة عدد من المقترحات تضمنت :
• قيام الوزارة باستئجار المساحات اللازمة للمعرض والكيفية باستئجار عدد لا يقل عن ١٠٠٠ متر مربع في المنطقة الصناعية مع التركيز على أن تظهر مساحة العرض كوحدة واحدة تكتسب عمل الاهتمام بالكتاب ودعم حركة النشر في المملكة .
• تتولى لجنة مسؤولية تشييد المعرض

بت شجرة «أينا» باللغة الفرنسية

جدة - أينا - بدأت وكالة الأنباء الإسلامية الدولية ، أينا ، في بث نشرة يومية باللغة الفرنسية ضمن خطتها الإخبارية لإيصال خدماتها إلى جميع أنحاء العالم الإسلامي .
وتقدم الوكالة هذه الخدمات الإخبارية لتعريف الناطقين باللغة الفرنسية بأحوال المسلمين وبشؤون العالم الإسلامي وقضاياهم .
وتتضمن النشرة الفرنسية أخبارا وتقارير عن الدول الإسلامية إضافة إلى

ذكرى القادسية
جدة - أينا - ترم بالأمه الإسلامية هذه الأيام ذكرى معركة القادسية التي وقعت في خلافة عمر بن الخطاب رضي الله عنه .
والقادسية بلدة في العراق سميت المعركة باسمها وحدثت عام ١٥ هـ هجرية الموافق لعام ٦٣٦ ميلادية وكانت بداية فتح بلاد فارس .
وقد قاد جيش المسلمين سعد بن أبي وقاص الذي سار على رأس ثمانية آلاف مجاهد والتقى قرب القادسية بجيش الفرس بقيادة رستم الساساني وعده ما يزيد على ٣٠ ألف رجل ومعهم عدد من الفيلة .
وانتهت المعركة التي استمرت عدة أيام بانتصار المسلمين على الفرس



حريق في فندق هندي

نيولهي - أطلت وكالة الأنباء الهندية أن حريقاً اندلع ليلة أمس في فندق من ٣٦ طابق في (بومباي) غرب الهند وأمكن إخماده نزاله الـ ١١٥ في هذا الفندق الفخم يمكن إخماده عبر سلالم ومخارج السباح الأجانب

اسواق رمضان

قرطاسية ريم
REEMA STATIONERY
أدوات مدرسية
عطور للشباب وطاقات تهنئة

هدية العيد
هدايا للأطفال بأحدث الموديلات
هدايا للرجال بأحدث الموديلات
هدايا للنساء بأحدث الموديلات

مطعم
مطعم
مطعم

الزهورات
الزهورات
الزهورات

مركز الفرفري التجاري الإداري
مركز الفرفري التجاري الإداري
مركز الفرفري التجاري الإداري

الجلاب للتلميع البراق
الجلاب للتلميع البراق
الجلاب للتلميع البراق

فوناي
فوناي
فوناي

كارفن
كارفن
كارفن

مطعم
مطعم
مطعم

مؤكداً زعامته للسلة

للمرة العاشرة .. الكأس لأحد العمال



الكرة تلخظ طريقها باتجاه الهدف ولاعبو الوحدة ينتظرون .. تصوير: محمد إبراهيم

السعودي لكرة السلة وأعضاء الاتحاد ..

■ شاع المبراة جمهور كبير من محبي اللعبة .. وقد جماعهم الوحدة عظمى الموزكي بمطالعة رائعة حتى ان عظمى الموزكي حمل الكأس وظل به على الصلابة ..

■ في نهاية اللقاء قام الأمير طلال بن سعود رئيس اتحاد السلة بتوزيع الميداليات الفضية على أعضاء فريق الوحدة .. وتسلم من سموه الكابتن عبدالعزيز الشراي رئيس فريق أحد كأس البطولة والميداليات الذهبية للاعبين ..

■ وكان فريق أحد قد غاب عن البطولة في العام الماضي حيث فاز بها نادي النصر أمام الاتحاد ..

أحد تمكن من التصويب من خارج الدائرة والدخول على السلة ليرجحا كفة أحد ..

وفي الثواني الأخيرة تبديل افراد أحد الكرة بينهم مستغلين قانون اللعبة لتنتهي المباراة لصالح أحد .. ٨٦/٩٢ ..

■ برز من أحد محسن خلف وعبدالرحمن سعيد وأحمد خليل .. من الوحدة برز فيصل ملاوي وظلال قلعي ..

■ بهذه النتيجة يكون أحد الفريق الأول الذي يحصل على كأس الرئاسة للمرة العاشرة ..

■ شرف لقاء القمة صاحب السمو الأمير طلال بن سعود رئيس الاتحاد ..

الوحدة بداية حسنة ولكن في الدقيقة العاشرة من الشوط الأول لعب فريق أحد بطريقة الدفاع الضاغطة من أول للملعب لأخر للملعب لينتهي الشوط الأول لصالح أحد ٤٣/٥٧ ..

■ وفي الشوط الثاني تبديل الفريقين اللعب بنديّة كبيرة ولكن محسن خلف وسعيد عبدالرحمن من

جدة - سيد بحر ■ كان مساء أمس لقاء الموسم لكرة السلة حيث حسم فريق أحد مباراته البطولة أمام الوحدة على كأس الرئاسة العامة لرعاية الشباب على صالة جدة بفوزه ٨٦/٩٢ .. بعد ان سيطر فريق أحد على الشوط الأول سيطرة تامة وكان هو الأفضل طوال الشوط الأول والذي بدأ فيه فريق

خالد العبدالله

الاهلي تعود على حصد البطولات

جدة - جبر العتيبي: عثر صاحب السمو الملكي الأمير خالد بن عبيداه رئيس النادي الاهلي عن مسعته الفعرة بفوز فريق البدي بقلندي بكأس الاتحاد السعودي لكرة اليد مساء أمس الأول ..

اليوم تنطلق بطولة المملكة لكرة الماء

كتب - عبدالملك الحفصني: تبدأ اليوم السبت في مدينة الرياض بطولة الناشئين على مستوى المملكة لكرة الماء بمشاركة أكثر من ست أندية ككله ستطلق بطولة المملكة للشباب في نفس اللعبة وتستمر لمدة ثلاثة أيام وتقام على صالحي رعاية الشباب بالدمام ..

اليوم المتفوح لقائهم الاتحاديون في

جدة - عبدالملك الحفصني: اليوم مراد الصامح الاتحادية مع اللقاء المفترق الذي أعلن عنه في الاجتماع الأخير لمجلس الإدارة .. ويأتي هذا اللقاء نزولاً عن رغبة الجماهير في الاجابة على استفساراتهم ..

المعروف ان اللقاء سوف يكون متحماً لجميع جماهير النادي لحضور هذا اللقاء الذي تقرر ان يقيم في قاعة المحاضرات بالنادي في تمام الساعة العاشرة مساءً ..

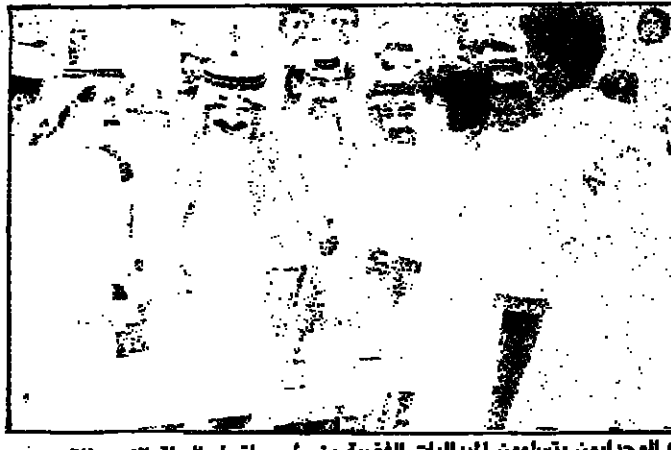
اليوم:

الاتحاديون على مائدة الجهنى

جدة - مكتب الفتوة: في إطار تعزيز روح الفريق ورفع درجة حماسة واستعدادهم لمباراة كأس خادم الحرمين الشريفين يتناول الاتحاد أعضاء الإدارة ولاعبو الفريق الأول والجهان الفني طعام الإفطار اليوم السبت على مائدة الجهنى بحضور محمد بن داخل الجهنى والمشرف على الفريق .. والذي وجه هذه الدعوة لتصديق روح الأسرة بين اللاعبين والإدارة والجهان الفني ..



الكأس الذهب لبطال الذهب .. أبطال أحد .. أبطال المملكة ..



الوحدانيون يتسلمون الميداليات الفضية من رئيس اتحاد السلة الأمير طلال بن سعود

ختام رابع لدورة الوحدة الرمضانية للسباحة

كتب - محمد منصور: اختتمت مساء أول أمس دورة الوحدة الرمضانية للسباحة والتي شارك فيها ١٢٩ سباحاً في مختلف الاعمار السنية وبحضور رئيس النادي الاستاذ عبدالوهاب صبيان وفاتحه د / هاشم حريوي وبعض أعضاء مجلس الإدارة وكانت الدورة قد بدأت بتصفياتها مساء الأربعاء واستكملت أول أمس وبدأت مراسم حفل الختام بكلمة خبير السباح الاستاذ هاشم جفري أوضح خلالها ان مسيح الوحدة في ظل الرعاية التي يحظى بها من قبل إدارة نادي مسير في انجازاته التي تساهم في ابناء النادي واعضائه وهما سبيل في اليوم احدى هذه الانجازات ..

هذا وقد اسفرت المسابقات عن النتائج التالية: في سباحة الفراشة ١٠٠ متر: جاء خلال احمد عيسى في المركز الأول يليه محمد بخاري .. في سباق ٢٥ متر حرة: جاء في المركز الأول امجد عبدالعزيز سرحان يليه شقيقه انس عبدالعزيز وما ابتاء الدكتور عبدالعزيز سرحان .. في سباق ٥٠ متر حرة: فاز نواف بخاري يليه هاشم جفري .. في سباق ١٠٠ متر حرة: فاز باسم بكر المصوي يليه علي عيلان .. في سباق ٢٥ متر حرة: فاز باسم بكر المصوي يليه علي عيلان ..



لقطة من المسابقات والكابتن وهبه يعطي فيها إشارة البدء ..

ختام دورة القاضي الرمضانية

مساء اليوم

مكة المكرمة - الفتوة:

ضمن مناسبات دورة القاضي الرمضانية لكرة القدم جاءت نتائج الاربعة المباريات التالية:

كما يلي:

■ فوز الاحراج على التميم ٢/٢ بضريرات الترمج ..

■ فوز شباب الوحدة على نسيور الحجاز ١/١ صفر ..

■ فوز الجوهرة على امارة الطمسة ٤/٥ بضريرات الترمج ..

■ وفي يوم الثلاثاء:

■ فوز الطمسة على الاحراج ٢/٤ وفك بضريرات الترمج ..

■ فوز الهابة على شباب الوحدة ١/١ صفر ..

■ فوز الاتحاد على المسعة ١/١ صفر ..

■ وفي يوم الاربعاء:

■ فوز الطمسة على الجوهرة ٢/٤ بضريرات الترمج ..

■ فوز الهابة على الاتحاد ٥/٥ صفر ..

هذا وسيلتقي اليوم على نهائي كأس الكؤبي فريق الهابة وفريق الطمسة بعد ان وصل الى المباراة النهائية ..

ويستمر فريق الهابة صاحب كبر رصيد من الاهداف وصاحب العرض الجيدة يليه فريق الاحراج الذي خرج من الدورة بضريرات الترمج وفريق الجوهرة أيضاً ..

الاهدافون ■

لا يزال اللاعب عبدالقادر موسى من الاحراج يتصدر قائمة الاهداف برصيد ٤ اهداف .. يليه اللاعب علي من الهابة بضريرات الترمج وفريق الجوهرة أيضاً ..

كما يلقي فريقى الاتحاد والجوهرة لتحديد المركزين الثالث والرابع ..

ب ٢ اهداف ومحمد الظفيري من فريق امارة الطمسة ب ٢ اهداف ..

مطلحات الدورة

خروج شباب الوحدة أمام فريق الهابة في يومى الثلاثاء ..

الربيع يتفوق على الاتحاد والاهلي

جدة - عبدالملك الحفصني: استطاع نادي الربيع من التتالي على اندية الامم والاتحاد والاتسار بفوز كبير من التتالي في المسابقة الفضية على مستوى المنطقة الغربية .. حيث تمكن من هذا الفوز الى المسابقة النهائية على مستوى اندية المملكة التي ستقام في الرياض الشهر القادم ..

وقد مثل الربيع كل من فيصل عبد - ابراهيم زبلي - مأمون الجعدي - سبيح - ابراهيم - عبد الخليل ..

أكبر قاعدة جماهيرية

الاحراج ..

الجوهرة ..

الهابة ..

الاتسار ..

مطم مباريات الدورة انتهت بضريرات الترمج ..



فريق الاتحاد

كما يلقي فريقى الاتحاد والجوهرة لتحديد المركزين الثالث والرابع ..

ب ٢ اهداف ومحمد الظفيري من فريق امارة الطمسة ب ٢ اهداف ..

مطلحات الدورة

خروج شباب الوحدة أمام فريق الهابة في يومى الثلاثاء ..

ب ٢ اهداف ومحمد الظفيري من فريق امارة الطمسة ب ٢ اهداف ..

مطلحات الدورة

خروج شباب الوحدة أمام فريق الهابة في يومى الثلاثاء ..

اللي يريد تاليه.. لابد من أوليه!!

لم تكن الفرائز الدوري العام الممتاز لكرة القدم في هذا الموسم مرتبطة بحصوله الدوري النهائية فقط.. والتي جاءت بشكل قوي ومثمر.. وإنما امتدت لتؤثر حتى على مسابقة كأس خادم الحرمين الشريفين.. وهذا ماكشفته هذه الأيام من مراحل إعدادية قوية للفريق استعداداً للموسم.. فكل فريق يسعى من خلال هذه المرحلة إلى



● ماجد عبدالله - النجم الأول ● أحمد ماهر



● لفته لعلاء رواس في اعتزاله..

● ان يكون اعباده قريباً ..
● ان يلعب اكبر قدر من المباريات التجريبية ..
● الاتكثرت تلك المباريات امام فرق من نفس المجموعة ..
● ان تأتي أيام الاعداد قريبة من موعد الكأس .. وهذا ما جعل العشر الاواخر موعداً لا غلب للقاءات ..
● تلك اللقاءات جاءت طبيعية لكن كل التوقعات تروى تصوراً واحداً لا غير .. وهو ان من سيحقق الكأس في هذا الموسم سيطلق مشواراً ليس بالسهل وذلك عكفاً على مجموعتنا الفقرة .. واللذان جاءت بدون ميزان .. حيث ضمت احدهما اغلب الفرق المرشحة مما سيجعل التنافس قوياً ..
● ان مجموعة الاعداد لن تكون سهلة كما يتوقع البعض .. بل قد تكون اصعب لكن عدم معرفة مستوى الفريق المقابل يجعل المفاجآت وارداً ..
● ان توقيت المنافسة جاء بعد الشهر الكريم الذي شهد الاستعدادات ويلاشك انها لم تكن سهلة ..
● ان التنافس الذي شهدته الايام الاخيرة من الدوري كشفت وقائع الفرق .. وايضاياتها وسليباتها .. وهذا ما جعل كل فريق قد مر بمرحلة تأتي قبل الكأس .. ذلك يجعل امام الفرق الطامحة لتحقيق الكأس ان تركز على مرحلة الاعداد الحالية بشكل مثنوي .. ثم تأتي .. ثم تتكامل .. ولابد من الاستعداد بشكل مركز من وضعية الفرق في الدوري وحصيلته التي تخرج بها .. فان كان الاهداء يريدوا بطولة فيلنظر الى كل لقاء على انه بطولة في حد ذاته .. وان كان الاتفاق يريد التمهيد فلابد ان يتخلص أولاً مما تسبب في النتائج السابقة .. وان كان الهلال يريد استمرارية فليستى الدوري .. وما تلك الا امثلة على واقعية ما يجب ان يكون الآن .. وفي هذه الايام بالذات .. فليس المهم مع من تلعب .. ولكن المهم ان من يريد تحقيق انجاز معين فلابد ان يبحث عن الدور التي تكون مهيأة لذلك .. وكما قال المثل .. الى يبقى الدح .. مايقول آح ..

وقفة قلم محمد يوسف البوسري

الوحدة ونجمه من هذه الفقرة ؟ مجرد رأي ..

وقفات قصيرة

● رغم كل التجهيزات التي حققها مجلس ادارة نادي القاسية .. الا انه اضطر الى السماح لمدير النادي الجديد ان يعمل على ان يعد ابناء النادي عنه .. والمثل يقول .. ياغريب .. كن ادبي ..
● هل يستطيع اي ناد ان يستغنى عن الاعلام .. وهل يقدر اي اعلامي ان يستغنى عن منتج عمله .. اذا كنا نعتبر من مدي ذلك فلماذا يتعد .. احبنا - كل منهما عن الآخر ..

● اذا كان نادي الاتفاق قد استقل من مجلس ادارته الحالي .. فان ذلك يتشعل في عضوي المجلس الاستشاري جومر مرتضى البوسري وسليمان عبدالعالم اللذان يتحيزان كمسكاً كبيراً ..
● كثرة الدورات الكروية التي تنظمها الادوية في الشهر الكريم .. هل سيجد عائداً على فرقها من ذلك الحشد الكبير من اللاعبين ؟

● من حقا ان تغر عندما تقدم لنا الادوية مهاجرين جدد بصفات خاصة كالنجم سامي الجابر .. ولكن ليس من حقا ان تجعل ذلك يظل من مكانة نجم المهاجرين الا ان ماجد عبدالله ..
● من يعرف قائد منتخبنا .. صالح النعمة .. لالاد ان يشعر بالسمعة لاستمراره في الملاعب ..

● قرار نادي النصر بالتراجع عن تجميع عطايات فريته لكرة السلة قرار حكيم .. فليس من السهل خسارة اللعبة لفريق كهذا ..

● ماذا وراء الصمت التفاضلي حتى الآن رغم ضيق الوقت ؟
● ان كانت الكلمة عندما تروى ذات هدف اجابني .. فان مرادها سيكون تحقيق ذلك الهدف ..

● ماذا لو حرصت الادوية على استمرارية انشطتها الثقافية والاجتماعية والعلمية طيلة الموسم وعدم الانقطاع بالشهر الكريم ؟ بلا شك الحصة ستضرب في (١٧) بدلا من (١١) ..
● عجبني من عكس الواقع حتى لو مس القاعة الذاتية .. حيث يسمى البعض الى تقريب الجيد وابداً القريب .. والحقيقة لا طال هذا ولا ذاك ..



سمر عباد

ماجد افضل لاعب محلي وعربي الشادي القريفة من افضل اللاعبين

منح اسم اللاعب من افضل اللاعبين

● خديجيا - خليل الزبيدي
● عليا - لازاروي
● افضل هدف شاهدته
● محليا - هدف عبدالله الخويطر في الراك
● عربيا - هدف ماجد عبدالله في الصين
● عليا - هدف مرفوفا .. في انجلترا
● افضل حيلة لعبت ببريلها ..
● محليا - جده
● عربيا - توش
● عليا - بوليجا
● افضل ملعب شاهدته ..
● محليا - استاد مدينة الملك عبدالعزيز الرياضية
● عربيا - استاد الملك فهد الدولي
● عليا - مركزنا الدولي
● افضل حلق رياضي
● محليا - الاستاد محمد رمضان
● عربيا - خالد الحريان
● خديجيا - محمد البكر
● افضل مباراة لعبتها .. جميع المباريات واقلها ..

● امام النصر في مكة لهذا الموسم
● افضل ماتي الحية
● رضا الله في الوالدين
● افضل الشهور الى بك
● رمضان
● افضل هدبة تلتقيها
● ن ساعة من مشجع
● ودلاوي ..



حسن السيد



لكنة من الملاكم جو لويس تصطف المصارع بيرنارد

عندما يتقابل الملاكمون بالصراع عني على حليلة المنافسة

كعب/ على حسن :
يعتقد جميع الملاكمين ان باستطاعتهم هزيمة أي مصارع وفي نفس الوقت يعتقد جميع المصارعين بأنهم يستطيعوا سحق أي ملاكم . فأي الطرفين على حق ؟ ان نتائج المباريات التي جرت بين ملاكمين ومصارعين تين انه ليس هناك رأي قاطع في الموضوع ، غير ان هذا لا ينفي ان مثل هذه المباريات تكون عادة مثيرة وممتعة .
وما لا شك فيه ان كثيرين يمتنعون مشاهدة مباراة بين المصارع هولك هوغن ومايك تايسون مثلا ورغم ان تايسون خسر لقبه مؤخرا الا ان هذا لا يقلل من قيمته كملاكم عالي فاذا حدث هذا اللقاء فهل سيكون تايسون احد ضحايا هولك هوغن ام سيكون هوغن احد ضحايا لكمة قاضية من تايسون ؟
وقد اقيمت المباراة بينهما في السلس والعشرين من شهر يونيو عام ١٩٧٦ في طوكيو .. ليس محمد على فلزاته ايضا طوكيو . بلقيت يدي انوكي عريتين وقد اضي انوكي معقم الخصة عن رقيقة وهي زين المباراة في توجيه لكمتها لبعده ان فغدي محمد على الذي وجه العديد من اللكمت الى خصمه ولكنها لم تصب هدفا لان انوكي نجح في الهروب منها وانتهت المباراة بالتعادل وسط خيبة امل مريرة شعر بها الجمهور لان المباراة لم يتخلها اي شيء مثير . وفي نفس الوقت التي جرت فيه مباراة محمد على

يجب المصارع ايضا وكان يصارع ثلاثة اربعة مرات اسبوعيا . وهناك ملاكم اخر قرر خوض مبارات في المصارعة وهو جوليوس الذي يعتبر اعلم ملاكم في التاريخ .. وقد صارع لويس بعد اعتزاله الملاكمة ومن اجل الحصول على المزيد من الاموال . ولكنه لم يصارع طويلا فقد اضطر الى الابتعاد من حلبة المصارعة بسبب مرض في القلب . في سنة ١٩٥٦ قام الملاكم جو والكوت بطل العالم لوزن الثقل سابقا بمصارعة بدي روجرز بطل الاتحاد العالمي في المصارعة ولم يجد روجرز صعوبة في هزيمة والكوت يقول روجرز متفكرا تلك المباراة بلق كائن من اسهل المباريات التي لعبتها . واعتقد ان كل الملاكمين ان يفكروا اكثر من مرة قبل اعتلاء حلبة المصارعة . وربما كان ذلك الانتصار السهل الذي حققه روجرز سببا في ابتعاد الملاكمين عن حلبة المصارعة في العشرين عاما التالية الى ان جاء بطل العالم المعروف للملاكم محمد على كالي وقرر مثقلة المصارع البلياني انطونيو انوكي واستعداده لهذه المباراة لجرى محمد على بعض المباريات التجريبية فقد صارع خوريليا مقسوق ولكنه وجد نفسه مطروحا ارضا بعد حركة طائفة من مقسوق . وفي المباراة مباراتين تقابلت قدم محمد على عرضا جيدا حيث فاز على كيني جيني وبدي وولف وفاز بعد المباراة الثلاثة . اصبح محمد على جازا ملاكمة انوكي

خلال الخمسين عاما الماضية جرت عدة مبارات بين ملاكمين ومصارعين وقد بدأت مثل هذه المباريات عام ١٩٤٠ . في ذلك العام كان بطل العالم في الملاكمة لوزن الثقل جاك ديميس يقوم بتحكيم بعض مبارات الاتحاد الوطني للمصارعة . وكان يجد صعوبة في حفظ النظام على الحلبة عندما يكون مصارع مخالف للقانون طرفا في مباراة . وقد كان ديميس يشعر بالامانة لعدم قدرته على ضبط المباراة مما أدى الى تولد رغبة قوية لديه بالانضمام من اولئك المصارعين وهكذا أعلن تحديه لبعض كبار المصارعين وخاض ثلاثة مبارات ضد محمد على وكان من شروط تلك المباريات ان يلعب خصوم ديميس فلزات ايضا وهي التي اتت الى التقليل من حرية المصارعين في القيام بالتحركات ورغم ان ديميس كان في سن الخامسة والاربعين الا انه تمكن من الوقوف في وجه خصومه . في المباراة الاولى قبل ديميس المصارع كايوي لوتول وتكن بلكمة قوية من طرحه ارضا في الجولة الثانية وفي المباراة الثانية حقق ديميس نصرا اخر على بل كيري «الموتحش» وبالفطرية القاضية ايضا وحقق انتصارا ماثلا في مبارات الثالثة على ليس بشارا . وظللا كان المصارعين يلبسون فلزات فقد كان ديميس يقتصر عليهم في كل مرة . ولكن ماذا سيحدث لو ان ملاكها بدون فلزات خاض مباراة في المصارعة ضد مصارع ؟ هذا ما فعله الملاكم كسيرا الذي كان



من يكسب من الآخر

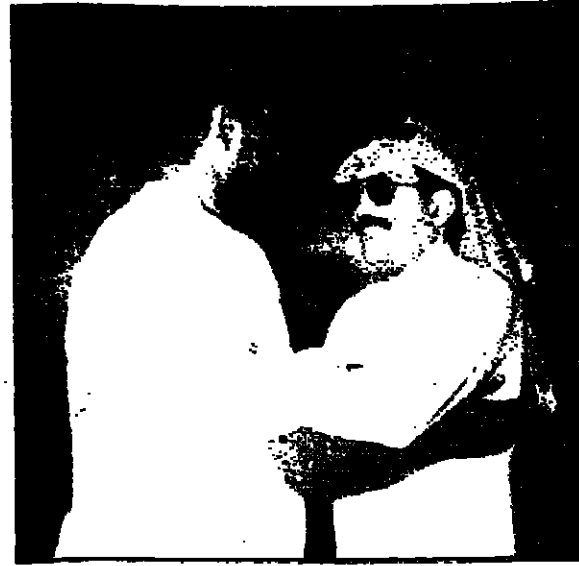


من يكسب من الآخر

محمد على وانوكي في المباراة الشهيرة التي جرت بينهما في اليابان

المقدمة

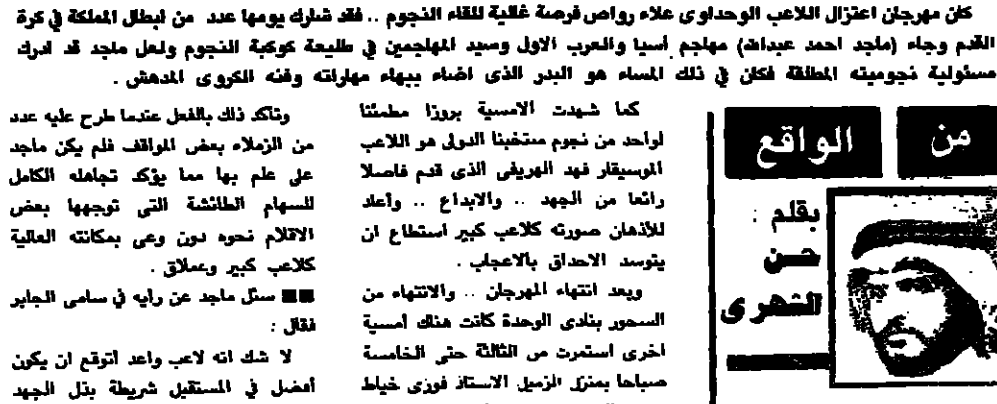
على
الملشوف



● الخياط يرحب بمأجد في المصاء الوحداوى الجميل ●

فِي حَسْرَةٍ
لَيْسَ لِلنَّشْرِ
مَا جَدَّ عِبْدُ اللَّهِ

الهرقي



في المأمول .

كان هو الأفضل وأهدر فرصا كبيرة وكثيرة .
 وواصل الهريفي يقول : مهما يكن
 اللاعب هو الفصيل .. والليلة في اللعب أثناء
 المهرجان رأيتكم بأعينكم الجمهور وموقفه
 من التجوم وعرفتكم الفارق يوضح بين

خلفه عندما ارتاح أن تشرى إلى
مهرة عشيقه صفيى..
لا يحتاج إلى تعريف للعروف لا
فهو تاريخ رؤيتي واضح
عجل
حين عمره .. وجهه ..

كتاب / علي العكسي :
نادي ضمك من خميس مشيط .. و يضم في جنباله زخم هائل من الفجوات وحتى يتخطى منتخبنا الوطني مرحلة الرابعة والثلاثون لاختراق الضلعية بكندا) اللعبة بنادي ضمك بخميس مشيط استعد وحتى التاسع من شهر شوال القادم

عزاء كبرى من راحته في
 يلائق .. تداويه الحبيب الذي
 غلبة طوية .. وأشرف على
 حل النساء حتى قوى عوده
 أصبح الهلال نوايا عملاقا يضم
 من جناته أبرد النجوم والكواكبات
 يرأسه في العالم العربي .

وقد وقع الاختيار على هذه الاسماء :
 محمد براك الدوسري - سيف الشهواني -
 سعد القحطاني - ابراهيم بحمان
 عصري - علي النجمي .
 وقد تحدد موعد مغادرة منتخبنا الوطني
 نحو دولة كندا في التاسع من شهر شوال
 القادم .. حيث تواصل احداث هذه البطولة

ولقد كان ابن سعيد طيلة
سنوات المضيئة التي تقارب لو
ما يزيد عن ربع قرن ملتصقا
بالهلال .. ياكل في الهلال ..
يشرب .. وينام .. ويقضي من
أمتعته في الدنيا .. أكثر بكثير من الوقت
الذي يقضيه في مفزله .. ذلك أنه

■ مدير إدارة جريدة
النشوة المساعد
الاستاذ على العبيدي
رئيس الا ان يمينه
صالح النسيمة

العالمية في علمنا المتصمم حققنا المركز
السابع الا انتا وبطوح كبير سنحاول ان
نقدم المستوى المأمول والمتنظر.

وقال - اتمنى ان نحظى بمتابعة
علامنا الرياضي بالشكل الذي يجب ..
للاواقع يؤكد غياب هذا الجانب المهم من
بعث هذه اللعبة .. لعل الدوافع الكثيرة

صحت .. وأن تفتح الفرصة لأكثر
بمجموع من الكفالات لخدمة
الاهل .. فلهم لدى عبدالرحمن بن
عبدالله هي المحصلة النهائية وهي
رمة الاهل .
واليوم رأت الاصوات الهلالية
يقولون عبدالرحمن بن سعيد
قد سبغت العلم كقوس التدرج

يحيى... ثم يحسن
الجوهرى أن ما تقدمه
على الملاعب الخضراء
من عطاء.

بهمت عبدالجبار مدير الشؤون الرياضية بنادي الوحدة هو اسعد سندس حاليا بانجاز فريق السلة بتركيبه بيت ايه هو الذي وضع اللبته الاولى لتطوير الفريق منذ ٣ سنوات وما هو جني الثمار .

وقع ان يؤتي ثمارا ايجلية
ست في المحافظة على مكتسبات
التي فحسب وانما تتوقع ان
تجاوز ذلك الى نجاحات اخرى في
الاعمال .

عيسى عبيده مسجون جدا مع وضعه الجديد ويحتك الجديدة فهي تحمل الانسلان بعيدا عن الضوضاء والزحام ووجع الرأس.

من وراء
الحكم ليس ..
الى النقي الذي بدلت تلوح في
وقته راحة التعصب والعصية
ول :

رائهم في السلة امام الهلال بلك
سورة المؤسسة .

مع فريق القدم والتلاعب بالنقدى .. الأمر الذي جعل اللاعبين يرفضون مشاركته في المباريات معهم إلا إذا وضعت الإدارة له حدا صريحا لا مجال فيه للتلاعب

هاجري في المملكة

● سعيد الهاجري

زار المدينة المنورة المحلل العام

اش في اول مشركة له مع
تخبط للناسين حقق لقب هداى
ة تبريز في ايران ونجم الدورة ..
حين لم يقنع مرئوب المنتخب
شئين (ايهو) بلعكسات سلمي
مبر ولذلك لم يفتح له الفرصة في
مشركة مع منتخب المملكة

المؤمنين والذي فاز مؤرخا بكاس
الم.

100

10

مؤسسة الخريسات
لبيع الثياب المطرزة
وتجديد النعم الأورمية
كله الكريمة سون العروسة الكرم
معرض ٦٦ شارع ٥٨٧٦٦٦

معرض الختان
تفكيكية كبيرة باستخدامات
عظيمة أدوات تجميل استنساخات نسائية
كل ما أدوات خيالة .. منتظر تدمير
عنابات مطررة تفكيكية مدنية

تحت إشراف الجمعية العربية من القاهرة ١٩٧٣

پیشرفت و تحولات ادبی
در ادبیات فارسی
از دکتر سید محمد تقی
میرزا

[illegible]

مائة عام من الدراجات

يحتفل نادي الدراجات البريطاني بمرور مائة عام على تأسيسه (١٨٨٠) حيث كانت الدراجات في بدا الأمر عبارة عن عجلة أمامية كبيرة وعجلة خلفية صغيرة. ويقام الحفل الختامي لمرور مائة عام (دراجات في مائة عام) الأسبوع القادم بالشهر صفا في بريطانيا وهي صفا، كولومبيا.



على النجوم.. تدور الدوائر

موجلس فيريكتس، نجم الشائبة الفضية في الثلاثينات والأربعينات وأشير من قام بالانوار التي تستلزم الميزة ولعب السيف حيث كان بطلا لأوروبا في السلاح في العشرينات... هذا النجم الذي بلغ الـ ٨١ عاما حاليا يقوم بإعطاء النجوم الشباب دروسا في الميزة ولعب السيف ومنها يعيش... وهو في الصورة يعطي بول نيوكاس دروسا في الميزة لمساعدته في فهمه القدم الذي يقوم فيه بدور فرسان. والي اليمين صورة لفريركتس أيام مجده.



مكافئة التدخين بـ ١٠ جنيه

أعضاء مجلس اللوردات والعصوم في بريطانيا من مخاض الياب (الغليون) انضموا إلى لورنس ماركس (الثلاث من اليمين) الحائز على لقب (مدخن الغليون لهذا العام) وذلك في مائة من مشتركة في اليوم العالمي منع التدخين الذي احتفلت به بريطانيا في الأسبوع الماضي... اللوردات أكدوا أن التدخين في هذا اليوم مخالفة للتدخين سيكون له أثر كبير على امتناع المواطنين عن التدخين.

البحث عن نيكاس

زوجان من الأحياء ذات الرقبة وصلتا إلى كلية الزراعة البريطانية في مدينة هارينغتون وذلك بمناسبة مسابقات عيد الفلاح في إنجلترا... زوجا الأحياء مقلدتهما أن ويأمل الممثلون للمسابقة أن يجدا فلاحا يمكن أن يملأهما ويتكلم من التحدث بهما كما يامل الممثلون على المسابقة وليفوز بالجائزة وقدرها خمس آلاف جنيه استرليني.



السوزيرة والحصان..

وزير الزراعة البريطانية الليدي تومينجتون زارت هذا الأسبوع مزرعة ليتلبيك بالقرب من سري وهي المزرعة التي تعرضت لعدة انتكاسات مؤخرا أدت إلى قيام مالكها بتقديم شكوى للوزارة. لأنه خشي انتشار الفلأسة... فكان أن انتقلت الوزارة بنفسها إلى المزرعة وحلت المشكلة بنفسها.



بريطانيا تحيي الريف والتراث

ملك بودينجتون أحد أهم صناع التراث البدوي في بريطانيا يقوم بالعمل حاليا في قرية الفلوريد بيشنبرير وهي إحدى قرى المشروع المتوخى الذي أطلقته بريطانيا لإحياء تراث الريف والتراث لمشروع المجتمع الريفي الذي يرأسه دوق وستمنستر... وقد أعلن رئيس المشروع التوق واستعشر هذا الأسبوع أن فريق العمل التابع للمشروع سيقيم بترويم وأحياء ٥٠٠ ألف مبنى وتراث ريفي على امتداد بريطانيا كلها وستستخدم هذه المباني بعد ترميمها كقواعد لمشروع تجلوية وصناعية... فريق عمل المشروع يضم عمالا مهرة مثل ملك بودينجتون وغيره ويحصلون على مرتبات مرتفعة جدا.



الصيد السمكة الفيلسوف

هي سمكة من الأصناف النادرة في العالم... الصيدون يطلقون عليها اسم السمكة الفيلسوفة لأنها تكلم كثيرا قبل أن تقع في شباك الصيد. لذلك يلجأ الصيدون إلى صيدها بالتقليد مما أدى إلى انقراضها من موطنها الأصلي في إفريقيا... وقد حرصت وزارة البيئة البريطانية على حماية هذه السمكة ووفرت لها محمية طبيعية لها نفس ظروف الحياة الأصلية لها في بحيرة فيكتوريا بشرق إفريقيا... وقد أعلن الخبراء أنه كان هناك ٣٠٠ نوع من هذه السمكة من قبل. ولكن العالم المائي وجدوا أن ثلثي هذا العدد قد تم تدميره. والآن يتم حماية الأنواع الباقية في المحمية البريطانية التي يتم تلوينها ليحاكي اعتدالها على سمكة كبيرة (أو اليسل) تم اصطيادها بالصدفة قبل ١٠ أعوام وما زالت تعيش الآن.

لعبة الحرب والدمار..

الأطفال الذين لم يعرفوا من اللعب والرح المألوف سوى لعبة الحرب. واختير القوة مع الأعداء... وسيتل المبتدئون الذين ولدوا وخرجوا للحياة بعد عام ١٩٧٥. بلا طقولة... فقد اعتادت الحرب الإمبرالية والفتنة الطائفية براعهم مبعرا وتركت لهم الدموع والحنن والاسى وهي الأشياء التي تشاؤوا عليها... والصورة لآتين من الأطفال اتخذوا من سيارة والدهما المحملة والمحتلة في بيوت مسرحا للعبة (كهن) تصياد لأعداء وهميين. وفي الصورة السفلى دورية حربية لبعض المقاتلين الكيبيج للجنرال (عين) والذين أحلقوا بيوت إلى قطعة من الجحيم.



الدكتور النهري للندوة الطبية :

السنن البري لا يضر القلب .. الفسول والألياف تمتص الكوليسترول
لا توجد زيوت نباتية تقلل نسبة الكوليسترول في الجسم

القاهرة / مكتب الندوة :

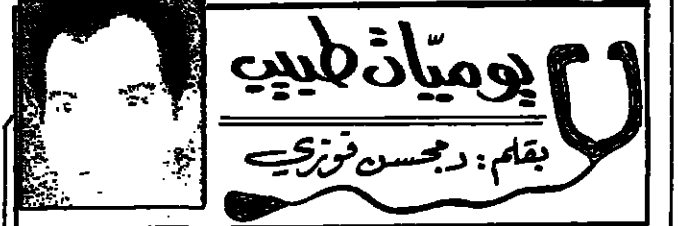
صحة قلبك في يدك .. في امكانك ان تحافظ على قلبك .. وفي مقورك ان تجنيه العديد من المشكلات .. هذا ما يؤكد العلم الحديث الذي حدد بدقة العديد من الاسباب التي تؤدي لاصابة بأمراض القلب .. ومن بينها الاطراف في تناول المواد الدهنية ..

وخاصة تلك التي تؤدي لزيادة نسبة الكوليسترول في الدم .. وذلك فتلعب بعض الاغذية الغنية بالكوليسترول .. ولكن هل الكوليسترول بحدده هو الذي يقود لاصابة بأمراض القلب .. وهل توجد عناصر اخرى في الغذاء تؤدي للنسب النتيجة .. وهل توجد اطعمة يمكن ان تقلل من الاثار الضارة للكوليسترول .. الندوة الطبية .. طرحت هذه الاسئلة على واحد من أبرز العلماء المصريين المتخصصين في التغذية والمهتمين بالعلاقة بين عادات الغذاء وأمراض القلب .. انه الاستاذ الدكتور فكري ابراهيم النهري رئيس قسم كيمياء الاغذية في معهد التغذية احد معاهد وزارة الصحة حيث قال :

● الدهون أو الزيوت عبارة عن مجموعة مركبات أهمها ما يسمى بـ « الجليسيرات الثلاثية » والكوليسترول إضافة الى مواد اخرى ينسب اليها مثل اللبونات الدهنية والاحماض الدهنية الطليقة .. وقد اثبت العلم الحديث ان امراض تصلب الشرايين ترجع لزيادة الجليسيرات الثلاثية والكوليسترول في الدم وترسبها على الانسجة المبطنة للشرايين مما يؤدي لتصلب الشرايين وتضييق مسامها ..

ويستورد .. النهري قائلا : الاتجاه العام ان الكوليسترول هو العامل المهم في امراض الشرايين وهذا صحيح تماما .. ولكن ينبغي التنبيه الى ان الجليسيرات ايضا عامل اهم في اصابة بأمراض القلب والشرايين .. وهذه المواد تتشبع داخل الجسم من مصدرين اساسيين اولهما خارجي ويقتل في الطعام وثانيهما داخلي وينتج في مواد تتركب داخل الجسم وتتحد لتكوين الدهون ..

● سألنا هل يعني ذلك ان هناك مواد داخل الجسم تتحول الى كوليسترول ؟



د. فكري ابراهيم النهري

صحة الانسان .. صحة بيئته

لقد تقدمت العلوم والتكنولوجيا تقدما كبيرا بخطوات سريعة في الآونة الاخيرة ولكن لن نلجأ الى عالم مليء بشتى المصاعب فيه من اجل السيطرة والتحكم فقد اهتمت العلوم وتطبيقاتها بوسائل الانتاج وبيع المنتج مهما يستلزمه من اموال البينة دون الاهتمام بالجودة وسبله او طرق التخلص من النفايات الناتجة عن الانتاج الزراعي والصناعي والتطبيق النووي للعلوم ..

وفي المجال الزراعي اهتمت الدول المعززة بزيادة انتاجها الى استخدام البليات الحشرية في القضاء على الآفات الزراعية التي تهدد المحاصيل ولا يخفى على احد خطورة هذه البليات الحشرية وهي مواد كيميائية سامة في معظم الاحوال - على صحة الانسان فهي تلوث النباتات التي يسهل صيدها وتلوث الهواء الذي يستنشق كما تنسرب الى التربة وتلوث الانهار ومصادر المياه الجوفية رغم انه يدور من ذلك يمكن تنمية وتربية الاحياء الطبيعية للآفات الزراعية ويتواجدون في البيئة الطبيعية اصلا وهي انواع من الطيور مثلا تتغذى على هذه الآفات الزراعية وتخلصنا منها دون ان تسبب اي تلوث للبيئة .. كما ان هناك بعض انواع من البكتيريا الفخر ضاره يمكن تدميرها معمليا واطلاقها عند الحاجة للقضاء على بعض الآفات الزراعية ولكن الاستغلال للبيات في لآفات البيوت النباتية مع ضغط ما يتلاقى على الابحاث الزراعية لم يجعل هذا التطبيق يحدث بصورة عملية حتى الان الا في حدود بعض التجارب المحدودة ..

وفي مجال الصناعة تحدث نفس المشكلة فضائل المصانع والتصنيع تسبب خلصه الى الانهيار ملوثة مياهها والى التربة حيث تنفذ فيها سراً وخاصة في دول العالم الثالث مما ياتو مصير المياه الجوفية بالكيمويات والمواد السامة .. رغم ان العلم حينها اليك ان استغلال الهندسة الوراثية في إنتاج سلالات بكتيرية محورة يمكنها ان تتغذى في هذه النباتات وتنتج لنا غذاءاً بروتينياً عالي القيمة الغذائية وذلك بعد برمجة هذه البكتيريا بجينات او اوامر تشفير من خلايا اخرى وقد امكن عمل هذا بالفعل ولكن مازالت مرحلة التجارب ولم تقوى الاستكشافات العلمية لتطبيقها وذلك كما سبق ان ذكر

لان دول العالم كله رغم وجود قوانين بها تمنع تلوث البيئة ولكن المتبعين بالتخصص من النفايات بطرق سليمة الا انه في الحقيقة فلان ما يتلاقى على التخلص من النفايات وتطويع ابحاثه التي يتعلم من هذه الدول الصناعية تهتم اكثر بتنمية انتاجها سريعاً ولا ملق لها من تصدير النفايات الى دول العالم الثالث لانها باراضها رغم ان هذا سيؤدي بعد فترة وبالأعلى الى الجميع لهذا العلم الذي يقضي بقتله الجميع بؤراً متقدمة وبؤراً ذميمة في الحياة فيه ..

ان عدم قدرة البيئة على استيعاب مخلفات البشر ومخلفات نشاطاتهم في دولنا الطبيعية وهو ما نسميه بالتلوث البيئي اصبح من اهم المشاكل الصحية التي تهدد البشر في الفترة القادمة فلم يعد الخطر قائما على البشر من الطبيعة كما كان قبلا بل قد تقدمت العلوم وامكن ان حد كبير السيطرة على ذلك ولكن الخطر القديم هو خطر الانسان على الطبيعة مما سينعكس بالطبع على صحته مؤثراً ومثلاً بها ..

ولهذا كان مناسباً جدا ان يكون هذا هو موضوع الاسبوع الصحي لهذا العام ..

● فتح المريض عينيه بعد الجراحة التي اجراها له الطبيب في المستشفى ومثقت الجراحة بخير !

● لقال له المريض في الفراش المجاور : لا تشرف في التناول لك نفس الجراح قطعة اسفنج في معدتي واضطر شق بطني مرة ثانية ..

● وثقل المريض الذي على يسهار : وثنا ايضا اضطر الجراح ان شق بطني مرة اخرى لانه نسي البسج في جوفه وفي هذه اللحظة فتح باب الفرفة والمريض الذي اجري جراحته للمريض الاول قال : هل من احكم على قيعتي ؟ فاقني له المريض ..

● اعتذرات خاطئة عيوب النطق عند الاطفال امر غير مقلق

يعتقد بعض الناس ان عيوب النطق والكلام عند الاطفال امر غير مقلق وذلك لانه سوف يتعلم مع مرور الوقت نمو الطفل ولكن هذا ليس صحيحا في جميع الحالات حيث انه يجب عرض الحالة على اخصائي في عيوب النطق والكلام لاكتشاف المبكر وعلاج القلق قبل استحقاق وتحويله الى عانة مستديمة يصعب علاجها ..

اضف ان ذلك ان عيوب النطق قد تؤدي الى مضاعفات نفسية حيث يعزف الطفل عن التحدث مع اقرباء ويبتلع عنهم لتجنب سخرتهم مما يزيد الامر تعقيدا ..

● مادة جديدة تمنع تجلط الدم في جسم الانسان

القاهرة - نجحت التجارب والبحوث المعملية التي قام بها خبراء الكيمياء بقسم الكيمياء الحيوية بالمرکز القومي للبحوث المصري في تحضير مادة الهيبارية التي تمنع تجلط الدم في جسم الانسان وذلك في رة الماشية ..

واكتت التجارب المعملية ان مادة الهيبارية المضفرة محليا نفس القدرة على منع التجلط مثل المركبات المثلثة للتجلط المستوردة ..

اعلن ذلك خلال اصيل ندوة الكيمياء الحيوية والتطبيقية التي نظمت مؤخرا شعبة بحوث الكيمياء الحيوية التطبيقية بالمرکز ..

● د. النهري

الواقع ان كل المصادر الحيوانية غنية جداً بالكوليسترول .. كما ان صفار البيض به نسبة كوليسترول عالية جدا .. وايضا الاسماك البحرية والفقريات .. والزيادة من اخطر مصادر الكوليسترول ولكن عملية تسليح ، تسليح ، الزبد للحصول على السمسم الطبيعي يؤدي الى فصل الكوليسترول والجليسيرات ولذلك فان السمن البدوي الطبيعي يعتبر من اقل مصادر الدهون الحيوانية احتواءً على الكوليسترول وذلك تعتبر صحية جداً ..

● ولكن .. كايون يغسلون الزيوت النباتية ؟

● صحيح ان نسبة الكوليسترول تكاد تكون متدنية في الزيوت النباتية .. ولكن هذه الزيوت بها جليسيرات ثلاثية قد تتحول داخل الجسم الى كوليسترول و مواد تسبب تصلب الشرايين .. والواقع على عكس ما يعتقد البعض .. انه لا توجد زيوت نباتية تقلل نسبة الكوليسترول في جسم الانسان .. وكل ما هناك ان هذه الزيوت تقلل نسبة الكوليسترول الداخلة للجسم ..

● وهل هناك اطعمة تقلل من اخطار الكوليسترول والجليسيرات ؟

● نعم .. هناك اطعمة تمنع امتصاص الجليسيرات والكوليسترول من الامعاء وذلك فهي مفيدة جدا .. ومن هذه الاطعمة البروتينات النباتية مثل فول الصويا .. وايضا الالياف تمتص الكوليسترول والجليسيرات من الاطعمة .. وقد ثبت ذلك من خلال التجارب البيولوجية ..

● واجب ان اتيه ايضا الى ان بعض انواع الزيوت ليس بها كوليسترول ولكن نسبة الاحماض الامينية الطبيعية فيها الى غير المشبعة غير متفائلة .. وهذا يؤدي الى تكون الكوليسترول وزيادة نسبه ..

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

● وتتراوح الشكاوى اثناء الطمث من الام بسيطة اسفل البطن الى الام عديدة معوقة الحركة ، واحيانا تصل الام الى المفاصل وإلى الراس حيث تصلب السيدة بصداغ شديد او صدادغ نصفي ..

● ولان هذه الاعراض ليس لها ما يبررها تماما فان بعض الاطباء يعزونها الى الاضطراب النفسي ..

● والحقيقة ان الانثى تكون في حالة نفسية سيئة في العدة قبل الدورة بفترة .. لكن السؤال الذي يطرح نفسه تلقائيا هو : هل هذه الحالة النفسية هي سبب هذه الامم ام هي احد نتائجها ؟

● الام من القدم الى

● الراس :

الشاعر :
عمر بهاء الدين
الأميرى

لكي التقى بشاعرنا المعروف عمر بهاء الدين
الأميرى كان لزاماً عليّ أن اخترق عدداً من الشوارع
واستقل [الصندوق الكهربائي] وأحمل أوراقى وأفتح
قلمي وأكتب ..
غير أنني وأنا أصافح ضيفنا تذكرت أنني نسيت
استلتي ..
— حاولت أن أقدح ذاكرتي .. أن استعيد بعضاً من ..

الأسئلة .. وحين عجزت .. فضلت أن تأتي استلتي
على طبيعتها ونشأ الحوار فيما بيننا .. واستمر إلا أن
تلاميذ محدثي أشاروا عليّ بإنهاءه كي يفوزوا بحديث
من استاذهم .. وبقي سؤال على سنة قلمي .. هل
نجحت في إدارة الحوار ؟! السطور التالية تحمل
الاجابة ..

رمضان مدرسة ربانية إيمانية وروحانية وعقلانية

اعتمد في صيامي على القليل من الطعام واستبدل غسل بالسكر

تصيدة «مع الله» فيص من فيض مكة .. وهي شرع لثانوية كراتشي



كتب بيتا

على وسادتي

انطقت منه

أمال وألم في

فصال الخزان

●● تريد أن تصالني عن
رمضان وإن تحدثت لك عن
تكريتي مع هذا الشهر الكريم
الذي قال عنه المصطفى عليه
الصلاة والسلام [و علمت
أمتي ما في رمضان لتعلمت أن
تكون السنة كلها رمضان].

●● هكذا كانت استجابة ضيفنا .. والتي
واصلها بقوله :
أن رمضان جوهرة وضياء ونفحة
المطعم .. أنه المدرسة الربانية الإيمانية
والعرفانية والعقلانية والروحانية .

●● رمضان له في قلب كل مسلم وقع كبير
حتى أنني نظمت العديد من الأبيات
والقصائد في هذا الشهر الكريم .. وأذكر
قبل أعوام أصابتني نوبات من الذبحة
الصدرية وبعد أن استعجت نفاثتي قال لي
الأخياء ليك والصيام فهو مضر بقلبك ..
وأذكر رغم ذلك مضيت في صلي وأنا أكثر
نشاطاً وأخيراً وخلاصاً قلبي .
ياقلبي إن شدي الشهادة من ربا الجنات
فأقم بقائتك البراق المراقى والكفاح .

●● ثم خالفت أبتلي في نفس القصيدة :
أبتلي الأجيال شعوا العزم لا تلقوا
السلام .
أجيا بك أبادياني وأمن في التجاح .
فألا غفوت مئة غانا بك في الخلد صاح
صفر سبيلت ريشه من ريشه شجر
البراق .

●● وفي سنة أخرى كثر الطبيب توصيته
بان لا أصوم وأكني حاكمت الأمر في
منطقي وبدأت .. صومي .. مراقبا وضع
صحتي .
وأذكر أن صديقا ملتقى في ذلك العام
وسألني هل أنت صائم ؟ أجبت بنعم .
قال : حرام عليك .. تلك مريض فارتجبت
على الهاتف ضاحكا .
علي في الهول المعصومي من قلب عرش
فأنا من فضل ربي ليس في قلب
مريض .

هكذا أصوم

●● لكن طريقتي في الصوم

●● طريقتي في الصوم تتلخص في أنني
أقل من الطعام واستعمل غسل بدلا من
السكر .. وأن يمتد مسجوري إلى دقيقة
الاسك .. وأن لا أنام بعد صلاة الفجر
حتى يبرأ ترجم الشمس .. وأضيق الوقت
متشجيا ومثالا وكثيرا ما تنسب من نفسي
خلال ذلك مقطوعات من الشعر لعلمها
شككت جل ديواني المبرح مع الله
والشارق .. وقلب روي .

نجوم الفجر

●● لكن ما أجمل الشعر الذي
أنشأ في الوقت الذي تراقب
فيه النور وهو يجلو الظلام .

●● كثيرة هي القصائد التي أنشأت غير
أنني أذكر منها الآن هذه القصيدة التي
قلت فيها :
أرسلت في صفحات الفجر ناطقة
سألوها بين تلميح وتوضيح
أرسلت نظرة قلب لائب ولها
يرنو جواه إلى تلمع وتوضيح
فذكرتني نجوم الفجر في فخر
هذي السماء بان أشي تاريخي
سجنت معتلا .. فأنكشت
وردد القمر الوضاء تسيبي
كانت كفت في سجن الحدود وما
سجنت إلا لاطلاقي وتسريري

من بيت مكة

●● أنت تقول : في عيوني من
بيت مكة نور ويكفي ومجدي
وشعوري لها هي الغاسية
التي جبلت تقول القصيدة .

●● هذه القصيدة بها بحث بها من
الرباط إلى الصديقين الكريمين وصحبا
الله .. معالي الأخ الشيخ صالح قران
والشاعر الكبير الأستاذ أحمد بن إبراهيم
الغزالي

●● لكن ماذا قلت في آخرها ؟
قلت في آخرها غاضبا لأحوال أمتنا
أيها المنصب ذكركم حاج شعري
بث حر ربح القضاء خسر
من الناس والمجرع والقي
من الكربي في نازلات الدهور
ما لقيت دارك رجاءم بغير
في سماء جبر مسجون
فمن كالبني ومثل شوي



حوار / سبر خوجه بك

شرح الثانية

●● قصيدتك مع الله قبل أنها
شرح لثانوية سبق وأن قتها
قبل ذلك كيف تم ذلك ؟

●● في عام ١٣٧٢م قضيت شطرا من
رمضان في مكة المكرمة وتعلمت في هذه
الدولة المقدسة عدة قصائد وكانت
قصيدتي مع الله .. والتي سمي ديواني بها
فيها من فيض مكة المكرمة وهي شرح
الثانية نظمها في كراتشي .

●● وملا قلت في تلك
الثانية :
لقد قلت :
يارح لاغاري ياقياس فيضه
فأفكرت أغاري ياقياس هزا
وتدبر في الأكران في ديوانها
حكايات أبادا وباروها مغزي

وما تدري نفس ماذا تكسب غدا



هذه قصة البيت

الفرد القادم لأعلم للانسان به .. والأمر بيد الله وحده

والقصيدة طويلة قلت فيها أيضاً :
ولمّا كنت يوم قلت وأحربا
أجل يهود .. يهود اللز والفرق
يالاثنين انظروا غاه من أزل
أرسى نوايسه في الخلق ككافك
هم حاربونا برأى واحد عدد

قل ولكن مشاء ثابت النسق
أمال ليلة القدر
●● في ليلة القدر يطرح
الانسان العديد من أماله ماذا
قلت في ليلة القدر ؟

كثيرة هي الأمال بإصديقي قلت
الشعر الكثير في ليلة من هذه الليالي
الكريمة قلت :
تأله قلبي لما مسجد
أعجم يحارب غير الأتام
وأرسل من شفيتها الدعاء

جمعية رعاية الأطفال المعوقين الخيرية

.. يدك !
.. للمساعدة !

● المسلم الحق من يوازر أخاه في مخفته

● المعوق يجب ألا يشعر بالوحدة

● انضم مع جمعية رعاية الأطفال المعوقين الخيرية

● تبرعك يدفع بالجمعية نحو آفاق أرحب



نقبل التبرعات

بجميع فروع البنوك بالمملكة

لزيد من المعلومات

ص. ب ٨٥٥٧ الرياض ١١٤٩٢

ت: ٤٥٤٣٩١٣

٤٥٤٣٩١٣

